

SMM NUORISOJAOSTON TIEDOTE

Tiedotteen sisältö

Melonnan nuorten suurleiri 11.–14.7.2017.....	2
Kesän melontakilpailut.....	2
Kesän harjoitusajankohdat.....	2
Ilmoittautuminen harjoituksiin.....	3
Harjoituskäytännöt	3
Hyvää juhannusta!	4
Yhteystiedot.....	5

Melonnan nuorten suurleiri 11.-14.7.2017

Lähde mukaan melonnan nuorten suurleirille ja ilmoittaudu siihen huomiseen torstaihin 22.6. mennessä. Melontaleiri on tarkoitettu kaikille innokkaille melojille iästä ja melontakokemuksesta riippumatta.

Leirikutsu on liitteenä. Tiedot leiristä ilmoittautumislinkkeineen löydät myös täältä: <http://www.melontajasoutuliitto.fi/nuoriso/nuorten-leirit/ratamelonnan-suurleiri/>

Kesän melontakilpailut

SMM Nuoriso -ryhmä tähtää kesän 2017 aikana ainakin kahteen melontakilpailutapahtumaan isolla osallistujaporukalla:

- Kangasalan melojien järjestämään Suomen Cup -ratamelontakilpailuun lauantaina 29.7. ja

- Vesisamoilijoiden järjestämiin Nuorisomestaruuskilpailuihin 12.-13.8.

Tulemme kertomaan lisää melontakilpailuista melontaharjoitusten yhteydessä. Melontakilpailut ovat oiva tapa viettää aikaa yhdessä oman seuran melojien kanssa ja luoda uusia tuttavuuksia muiden seurojen melojanuorten kanssa.

Kesän melontakilpailukalenterin kokonaisuudessaan löydät täältä:

<http://www.melontajasoutuliitto.fi/lajit/ratamelonta/kilpailukalenteri/rata-ja-maratonmelonta-2017/>

Kesän harjoitusajankohdat

Kesä- ja heinäkuussa harjoitteleminen seuraavasti:

- maanantaisin klo 18.00–19.30
- keskiviikkoisin klo 10.00–11.30 ja
- torstaisin klo 18.00–19.30

Ilmoittaudu harjoitukseen nimenhuudossa.

Ilmoittautuminen harjoitukseen

Kaikki viikon ohjatut harjoitukset ovat nimenhuudossa, joten pystyt ilmoittautumaan (in/out) kaikkiin treeneihin jo päiviä ennen varsinaista harjoitusta.

Kirjautuminen nimenhuuto.com – sivustolle:

1. Mene osoitteeseen www.smmnuoriso.nimenhuuto.com
2. Liity joukkueeseen täyttämällä tietosi.
3. SMM nuorison salasana on "Meloja"



Harjoituskäytännöt

SMM Nuoriso -ryhmä aloittaa juhannuksen jälkeen tiettyjen harjoituskäytäntöjen harjoittelemisen ja noudattamisen. Harjoituskäytännöt ovat seuraavat:

Rannalla:

- Saavu harjoitukseen 5-10 minuuttia ennen harjoituksen alkua.
- Vie tavarasi pukuhuoneeseen ja pue lenkkarit jalkaasi.
- Ota (nimikko)kajakiksi varusteineen valmiiksi kajakkipukeille parin kanssa.
- Käy vessassa tarvittaessa.

Vesillä:

- Treenin aikana kuuntele ohjaajaa.

Melomasta tullessa:

- Melomasta tullessasi ota kajakki kantaan parisi kanssa vieden se kajakkipukeille.

- Auta kaveria.
- Pese kajakit yhdessä muiden kanssa vasta, kun kaikki kajakit ovat kajakkipukeilla.
- Harjoitus päättyy loppukokoontumisen jälkeen.

Muokkaamme harjoituskäytäntöjä SMM Nuoriso -ryhmässä kesän mittaan.

Hyvää juhannusta!



Kuva: Melontaharjoituksissa 19.6.2017.

Yhteystiedot



Stian Vesterinen

stianwest@mac.com

050 9178 739



Mia Dietrich-Isomaa

mia.dietrich@melojat.net/mia.dietrich@gmail.com

041 4565 222

<https://www.facebook.com/saaristomerenmelojat/>

<https://www.instagram.com/saaristomerenmelojat/>

